

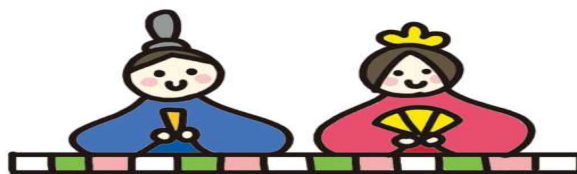
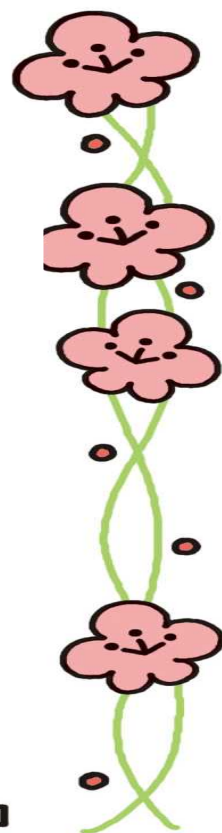
19日は食育の日

ひな祭り

3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長を祈る節句の年中行事です。桃の花が咲く季節であることから、「桃の節句」とも呼ばれています。

ひな祭りの行事食とそれぞれに込められた意味を紹介します。

ひなあられ・菱餅は、3つの色に願いがこめられています。桃色は魔除け、白は清浄、緑は健康です。白酒（甘酒）は、厄除けの意味があります。ちらしずしの貝のエビは長寿の象徴で、穴の開いた先の見通しがよくなるレンコン、黄身と白身で金銀の財宝を表す錦糸卵など縁起の良い具材が入っています。



ハマグリのお吸い物

はまぐりは、二枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときには、はまぐりのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。はまぐりは、あさりやしじみよりもうまみ成分が多いので塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると味が生きてきます。

今月の食材

切り干し大根

干し大根の一種で、切り方によって呼び名が変わります。室町時代に寺院で食べられた記録があり、そのころから作られるようになったと考えられます。

天日干しにすることで糖化が進み、うまみと甘みが増し、独特の歯ごたえが生まれます。また、干すことで、カルシウム・食物繊維・鉄分等栄養価が増します。宮崎県で多く生産されています。

3月の食事のおたより

一年間を振り返って

今年も、みんなで楽しく食べるはずの給食が、新型コロナウイルス感染症により、黙食をするなど子どもたちにもいろいろな場面で影響がありました。

しかし、食事前の手洗いの徹底や黙食等を新しい生活習慣として、集団生活を頼もしく笑顔で過ごしている子どもたちに、日々、成長を感じます。



今月のレシピ

コールスローサラダ

【材料】(1人分)

キャベツ 20g きゅうり 10g 塩少々
にんじん 5g ホールコーン缶 5g
A《油 1.5g 酢 1g 砂糖 0.8g 塩少々
こしょう 少々》ハム又はツナ缶 5g

【作り方】

- ① キャベツ・きゅうりは、食べよい長さの千切りにし、それぞれ塩少々を入れた湯でさっとゆでる。
- ② にんじんは、食べよい長さの千切りにし茹でる。
- ③ A でドレッシングを作り、①と②の野菜と水気を切ったコーンを合わせる。
※ツナ等を加えてもよい。



食育クイズ

日本でよく食べられている次の料理のうち、ポルトガルから伝わったものは、どれでしょう？

- A カレー B とんかつ
C 天ぷら

天ぷらは、魚・貝・野菜などに、小麦粉を卵・水で溶いた衣をつけて、油で揚げた料理。

室町時代、鉄砲の伝来とともに「南蛮料理」として、ポルトガルから伝わったとされています。

(正解 C)



主な食材のみ記入しています。行事等により献立変更や食材変更をすることがありますのでご了承ください。土曜日は、屋食のみの提供エネルギーなどで。※みそ汁は、煮干しで、ずまし汁は、こんぶかつおぶしでだしをとっています。

(月~金曜日の提供目安) 585 23.4 17.8 1.8 屋食+おやつ

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 屋食 (Menu), 午後おやつ (Afternoon Snack), and columns for kcal,たんぱく質 (Protein),脂質 (Fat),食塩相当量 (Salt Equivalent). Rows list various meals like 1水, 2木, 3金, 4土, 6月, 7火, 8水, 9木, 10金, 11土, 13月, 14火, 15水, 16木, 17金, 18土, 20月, 22水, 23木, 24金, 25土, 27月, 28火, 29水, 30木, 31金.